**高雄市田寮區新興國小五年級第二學期【健康與體育領域】課程計畫(九年一貫)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元/主題名稱** | **能力指標** | **學習目標** | **評量方式** | **議題融入** | 線上教學 | 線上教學規劃  (無則免填) |
| 1 | 壹、健康防護站  一.消費停看聽 | 2-2-4運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。  2-2-5明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 1.能明瞭食品包裝上的營養標示內容。  2.能選擇符合個人營養需求的食物。  3.能明瞭食品正確的保存方式。  4.能選購保存方式正確的食物。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【家政教育】  1-3-4  1-3-5  【人權教育】  1-3-1 |  |  |
| 2 | 壹、健康防護站  一.消費停看聽 | 2-2-5明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 1.能認識並說出食物的加工方式。  2.能說明食物加工方式的重要性。  3.能選購正確保存方式的食品。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【家政教育】  1-3-4  1-3-5  【人權教育】  1-3-1 |  |  |
| 3 | 壹、健康防護站  二.寶貝奶奶的健康 | 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。  7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。  7-2-3認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 1.能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。  2.能了解糖尿病形成的原因。  3.能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。  4.知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。  5.生病時，能表現出正確的診療行為。  6.了解健保醫療實施分級制度的意義。  7.能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。  8.培養判斷與辨識的能力，在消費時表現出合宜的消費行為。  9.知道如何選購安全合格的藥品。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【家政教育】  4-3-1  4-3-2  【人權教育】  1-3-1 |  |  |
| 4 | 壹、健康防護站  三.無毒家園 | 5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 | 1.能認識成藥、指示藥、處方藥的藥物分級。  2.能正確使用成藥、指示藥及處方藥。  3.能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。  4.能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無菸生活空間的方法。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【人權教育】  2-3-1 |  |  |
| 5 | 壹、健康防護站  三.無毒家園 | 5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 | 1.能認識常見成癮物質的種類。  2.能了解使用毒品對個人、家庭及社會的影響。  3.能了解預防接觸毒品的方法。  4.能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【人權教育】  2-3-1 |  |  |
| 6 | 貳、青春組曲  四.飛躍的青春 | 1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。  1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 | 1.能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。  2.能面對並處理經痛時的處理方式。  3.能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。  4.能掌握與人相處的原則，彼此尊重、態度合宜。  5.能思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。  6.能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。  7.能培養良好性格特質，發揮專長。  8.能多方面學習，以肯定自己的價值。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【性別平等教育】  1-3-1  2-3-2  【家政教育】  2-3-2  2-3-3  【人權教育】  1-3-1  【生涯發展教育】  1-2-1 |  |  |
| 7 | 貳、青春組曲  五.家和萬事興 | 6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 | 1.增進學童對家庭休閒活動的認識。  2.分享適合家人共同參與的休閒活動。  3.介紹、推銷並票選最受歡迎的家庭休閒活動。  4.藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。  5.透過肢體雕塑活動，呈現抽象情緒想像。  6.藉由「群體雕塑」展現「家庭溝通」的認知。  7.以對白和省思，培養思考及解決問題的能力。  8.利用溝通停看聽，思考在溝通時的語句與語氣。  9.知道在家庭產生變異時，自己會歷經四個情緒階段。  10.知道轉念接受家庭變異事實並體諒父母，能較早恢復正常活動和人際關係。  11.知道健全人格發展需要的家庭重要條件。  12.能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | 【性別平等教育】  2-3-1  【家政教育】  4-3-3  4-3-4  【生涯發展教育】  1-2-1 | █線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學。 |
| 8 | 參、樂活跑碰跳  六.班際大隊接力賽 | 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能學習並做出換手接棒動作。  2.能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。  3.能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 9 | 參、樂活跑碰跳  七.急行跳遠 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。 | 1.能找出起跳慣用腳。  2.能測量出跳遠助跑距離與步伐。  3.學習正確的跳遠落地與空中動作。  4.能學習正確的急行跳遠動作與比賽規則。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 10 | 參、樂活跑碰跳  八.旋轉之美 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。  4-2-5透過運動了解本土與世界文化。 | 1.能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。  2.能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 11 | 參、樂活跑碰跳  八.旋轉之美 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。  2.能加速扯鈴運轉速度並發出聲響。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 12 | 參、樂活跑碰跳  九.武術高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能了解武術中的上肢、下肢、軀幹動作。  2.說出正確的武術動作名稱。  3.能完成正確的武術連續動作。  4.熟練武術動作並能加以應用。  5.能在活動中表現認真參與的態度。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  | █線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學。 |
| 13 | 參、樂活跑碰跳  十.一起來玩巧固球 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.知道巧固球的由來。  2.知道巧固球的傳接球的動作要領。  3.能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。  4.能藉由活動培養巧固球射網的技巧。  5.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 14 | 參、樂活跑碰跳  十.一起來玩巧固球 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能藉由活動培養巧固球射網的技巧。  2.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 15 | 肆、運動你我他  十一.跳箱高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現體的身協調性。 | 1.能學會及練習在跳箱上推撐的動作。  2.能學會及練習箱上的動作。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  | █線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學。 |
| 16 | 肆、運動你我他  十一.跳箱高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現體的身協調性。 | 1.能學會及練習在跳箱上推撐的動作。  2.能學會及練習箱上的動作。  3.能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  | █線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學。 |
| 17 | 肆、運動你我他  十二.大家來跳竹竿舞 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.能透過簡單的遊戲熟練竹竿舞的節奏。  2.能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。  3.透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。  4.能配合節奏，手腳協調練習竹竿舞的基本跳法。  5.能和同學一起愉快共跳竹竿舞。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 18 | 肆、運動你我他  十三.單槓運動我最行 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現體的身協調性。 | 1.能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。  2.能學會單槓動作。  3.能對單槓運動發生興趣，並認真練習。  4.能明瞭並說出單槓的動作要領。  5.能了解向後迴環的動作要領。  6.能學會向後迴環的動作技能。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 19 | 肆、運動你我他  十四.排球高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.知道排球高手托球的動作要領。  2.能藉由活動練習培養排球高手托球的技巧。  3.能藉由活動培養移位接擊的基本步伐。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |
| 20 | 肆、運動你我他  十四.排球高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能利用排球高手托球的動作完成傳接活動。  2.能藉由活動練習，培養排球高手托球的傳接技巧。  3.能藉由活動培養高手接擊的技巧。  4.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 |  |  |  |